

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE CALIDAD

Madrid, 30 de noviembre de 2011

## PARTICIPACIÓN SOCIAL ÚTIL Y SALUDABLE

Dr. Javier Gómez Pavón

Servicio de Geriatria del Hospital Central de Cruz Roja



### PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN PRIMARIA DE LA ENFERMEDAD

- Actividad física
- Nutrición
- Prevención de accidentes
- Tabaquismo
- Consumo de Alcohol
- Vacunación gripe, neumococo, tétanos.
- Presión arterial (hipertensión arterial)
- Colesterol (hipercolesterolemia)

### PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA

- Obesidad
- Determinación glucemia (diabetes tipo II)
- Cáncer cervix, mama, endometrio, próstata, colon
- Osteoporosis
- Ansiedad y depresión
- Ictus cerebral e Infarto Agudo de Miocardio
- Hipotiroidismo

### PREVENCIÓN DE SDR. GERIÁTRICOS

- Caídas
- Trastornos de la marcha y del equilibrio
- Deterioro cognitivo, demencia
- Alteraciones visuales
- Hipoacusia
- Incontinencia urinaria
- Malnutrición
- Polimedicación
- Maltrato

### PREVENCIÓN DETERIORO FUNCIONAL, MENTAL Y SOCIAL

- Participación en programas de actividad física
- Participación en programas de actividad mental
- Participación en programas de actividad social

### EVITAR LA IATROGENIA

- Adecuada farmacológica.
- Adecuada utilización de medios diagnósticos y de tratamiento.
- Adecuada Asistencia geriátrica sanitaria.

### BIBLIOGRAFÍA:

- Gómez Pavón J y col. Prevención de la dependencia en las personas mayores. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2007;42 (Supl 2):15-56.
- Gómez-Pavón J, y col. Recomendaciones para la prevención de las reacciones adversas a medicamentos en las personas mayores con demencia. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2010; 45(2):89-96.

## La opinión de la persona mayor es importante

Vivimos en una sociedad en la que el individualismo va cobrando terreno.

Sin embargo, sabemos que muchas situaciones que nos incomodan o nos disgustan no las podemos mejorar individualmente.

Tenemos CONOCIMIENTOS, opiniones y experiencias que aportar. Si no lo has hecho antes, es el momento para COMPROMETERSE con lo que pasa alrededor y, ¡no dejan de pasar cosas que nos afectan!

Es importante que nuestra voz se oiga en cualquier lugar donde se toman decisiones tanto políticas como aquellas que afectan a nuestro bienestar cotidiano.

Convéncete. Eres capaz de hacerlo.

### ¿Por qué participar?

Porque IMPLICARNOS en las decisiones que nos afectan, en los problemas que nos preocupan no sólo a nosotros, sino también a otros, es una forma de comprometernos con la vida.

Porque COMPARTIR con otros preocupaciones e iniciativas, es una oportunidad para estrechar o iniciar nuevas relaciones. Porque incorporar a GRUPOS o empezar a CONOCER nuevos temas, es todo un reto que nos puede ayudar a mejorar como personas.

Y la última razón, PARTICIPAR, estar al tanto, saber lo que pasa...nos mantiene en forma.

### ¿Dónde y cómo participar?

Una de las vías para participar es hacerlo a través de ASOCIACIONES. Muchas personas mayores forman parte de asociaciones de personas de la misma edad. Otras están integradas en asociaciones en las que participan personas de DIFERENTES EDADES.

Existen asociaciones muy diversas. Asociaciones relacionadas con aficiones, cultura, solidaridad con grupos y personas que padecen dificultades.

Existen otras vías de participación distintas. En muchos lugares las personas mayores crean GRUPOS en las que comparten aficiones o intereses y de paso ayudan a mantener nuestras tradiciones.

El mundo de las nuevas tecnologías y especialmente internet, es una oportunidad sorprendente para IMPLICARSE en actividades y proyectos que se llevan a cabo en otros lugares, y que se podrían poner en marcha dónde usted vive. Si no se ha atrevido hasta ahora, no dude en intentarlo.